

**宮城県社会福祉協議会 総合相談センター**

**相談受付** 月～金曜 9:00～17:00

**専門相談** ※法律・医療相談は**予約制**(無料で相談できます)

●**法律(弁護士)** 第1・2(偶数月のみ)・3金曜 13:30～15:30  
財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 他

●**医療(精神科医)** 第4木曜 13:30～15:30  
認知症・うつ・心の悩み・人間関係 他

●**保健・介護等(保健師等)**  
月～金曜 9:00～17:00  
健康管理・保健衛生・家庭介護・福祉サービス 他  
※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 **TEL022-223-1165**

エイジングマガジン **LIFEみやぎ**

2018年6月20日発行 夏号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行  
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行／社会福祉法人宮城県社会福祉協議会  
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3  
TEL022-223-1171 FAX022-223-1151

企画編集／河北新報社 協力／宮城河北会  
〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは  
TEL022(225)8477 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは  
河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

編集後記

大型連休の前半は天気良かったのですが、後半は雨の日もあり寒暖の差も大きいとあって、読者の皆さまには例年以上に体調管理に気を配られたことと思います。

今号では、これから出掛ける機会が多くなると思い、今年4月に仙台市内にオープンした常設の寄席「花座」を紹介しましたので、立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

最近、スポーツバイクの愛好家が増えておりますが、本誌で紹介していますので、興味をお持ちの方や体力増進を考えている方は、ぜひ体験してみてください。

私は大型連休に、北アルプスに行ってきました。年間を通して登っているのに体力に自信はあったのですが、3000m級は苦しくて休みながら登りました。60代半ばになると体力の衰えが目に見えてくるようになりますね。夏山に向けて体力増進に励みたいと思います。

読者の皆さまも、さまざまなご趣味をお持ちだと思いますが、短歌・俳句・川柳や近況などについてのご投稿をお待ちしておりますので、よろしく願い致します。(E.T)

**健康・暮らし相談 Q & A**

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

**早めの相談・情報収集でいい老後**

**Q** 高齢になり将来への心配が増えてきました。総合相談センターでは高齢者の専門相談を行っているそうですね。どのような相談ができますか？(78歳女性)

**A** 当センターでは法律、医療、保健・介護等の専門相談を行っています。高齢の方々が情報に困らないよう、また解決の糸口が少しでも早く見つけれられるよう、お手伝いさせていただきます。相談は高齢に関わる内容であれば年齢に関係なく、親族以外の方からの相談も受け付けています。

●**法律相談(弁護士対応)**  
1枠30分要予約  
【財産・金銭】  
特に法律相談で多いの

は財産、遺言、相続などお金に関わる相談です。介護や墓守り、不動産が加わると問題が複雑化することが多いようです。  
【DV・虐待】  
高齢者から「長年、配偶者の暴力を受けて我慢してきた」という相談が時々あります。中には経済や心理的な虐待を受けているのに虐待と認識していない方もいます。本人だけでなく気付いた周囲の人は、できるだけ速やかに相談しましょう。

●**医療相談(精神科医対応)**  
1枠40分要予約  
【認知症】  
認知症にはアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症など複数の種類があり、症状も異なるため対応に戸惑うことがあるかもしれません。正しい知識を得て、適切な関わり方で対応してみましよう。

【うつ病】  
高齢期のうつ病は、一般的な症状が当てはまらないことが多くあります。例えば、記憶力の衰えなど認知症との区別がつきにくい場合もあります。発病のきっかけは薬や脳血管障害、社会や家庭での役割の喪失、大切な人との死別、交流の機会の減少など、うつ病を招きやすい体験が要因となる場合もあります。いつもと様子が違つと感じたら早めの相談が大切です。

【妄想】  
妄想とは現実ではないことを確信し、訂正困難な状態を言います。認知症の「物盗(と)られ妄想」はよく知られていますが、その他の疾患で見られることがあります。人間関係にも影響しますので、気付いた周囲の人は対応法など専門的なアドバイスをもらうとよいでしょう。

【人間関係】  
人との距離の取り方に悩む相談者は多いようです。心身に影響する場合がありますので、悩みが続くときには精神科や心療内科の医師に相談することも一つの方法です。  
ここに紹介した法律相談と医療相談は、相談日が決まっていますので予約が必要です。来所相談が望ましいのですが、電話でも可能です。特に遠方にお住まいの方や来所が難しい方は遠慮せずお申し出ください。秘密も厳守されますので、安心してご相談ください。

●**保健・介護等相談(保健師等対応)**  
予約不要  
【健康管理】  
高齢者は特に健康に関心があるのではないのでしょうか。加齢や病気など変化が起こりやすい時期でもあります。一緒に心身面、栄養、運動などを考えてみませんか。  
【介護・福祉サービス】  
家族から「介護や福祉サービスの情報が分らない」という相談が多くあります。また介護保険に関わる疑問や苦情もあります。そのような場合は対応できる窓口をご案内しています。そして介護する側が孤立しないよう、お話を聴きしています。

当センターでは、他にもさまざまな相談を受けていますので、どうぞ気軽にご連絡ください。  
左上に総合相談センターの案内を掲載しています。022(223)1165「いい老後」と覚えてください。